

Autorregulación emocional

**JUAN CARLOS PÉREZ-GONZÁLEZ
DÉBORA RODRIGO-RUIZ**



AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

COORDINADORES:

Pablo Fernández Berrocal
Rafael Bisquerra Alzina



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Juan Carlos Pérez-González
Débora Rodrigo-Ruiz



Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Juan Carlos Pérez-González
Débora Rodrigo-Ruiz

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono 91 593 20 98
www.sintesis.com

ISBN: 978-84-1357-472-1
Depósito legal: M. 4640-2026

Impreso en España - *Printed in Spain*

Índice

Introducción	9
1. Estructura de la inteligencia emocional como capacidad	13
1.1. Las cuatro ramas del modelo de inteligencia emocional capacidad	13
1.1.1. Rama 1: percepción, valoración y expresión de emociones ..	15
1.1.2. Rama 2: facilitación emocional del pensamiento	17
1.1.3. Rama 3: comprensión y análisis de emociones utilizando el conocimiento emocional	19
1.1.4. Rama 4: regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional	21
1.2. Inteligencia emocional experiencial e inteligencia emocional estratégica	23
1.3. La regulación de las emociones en el modelo de cuatro ramas	24
1.4. Resumen	25
Preguntas de autoevaluación	26
2. Regulación emocional desde una perspectiva tradicional	29
2.1. La investigación tradicional en regulación emocional	29
2.2. El concepto de regulación emocional	31
2.3. Teorías de la regulación emocional	33
2.3.1. Modelos progresivos	34
2.3.2. Modelos procesuales	40
2.4. Estrategias de regulación emocional	48
2.4.1. Estrategias de regulación adaptativas y desadaptativas	49
2.4.2. Modelos de clasificación de las estrategias de regulación emocional	50
2.5. Resumen	56
Preguntas de autoevaluación	57

3. <i>Dinámica de la inteligencia emocional</i>	59
3.1. Concepciones y modelos dinámicos de la IE	59
3.2. Modelo de autorregulación emocional de Martínez-Pons	60
3.3. Modelo de autorregulación emocional de Barret y Gross	62
3.4. Modelo de competencia afectivo-social (CAS)	65
3.5. Modelo de inversión multinivel de la IE	72
3.6. Resumen	77
Preguntas de autoevaluación	78
4. <i>Regulación emocional como capacidad</i>	81
4.1. Regulación emocional en teorías tradicionales frente a teorías de la IE	81
4.2. La necesidad de una definición conceptual	82
4.3. Regulación emocional estratégica (REE)	83
4.4. Resolviendo las dicotomías del concepto	84
4.5. Resumen	88
Preguntas de autoevaluación	89
5. <i>El proceso de autorregulación emocional “inteligente”</i>	91
5.1. Diferencias individuales en los procesos de regulación emocional	91
5.1.1. IE y estrategias de selección de la situación	93
5.1.2. IE y estrategias de cambio de la situación	94
5.1.3. IE y estrategias de foco atencional	95
5.1.4. IE y estrategias de cambio cognitivo	96
5.1.5. IE y estrategias de modulación de respuesta	98
5.2. El proceso de regulación en individuos emocionalmente inteligentes	99
5.3. La importancia del proceso de regulación en educación	101
5.4. Resumen	103
Preguntas de autoevaluación	104
6. <i>Evaluación e intervención en autorregulación emocional con adolescentes</i>	107
6.1. La regulación emocional en la etapa de la adolescencia	107
6.2. Evaluación de la autorregulación emocional	108
6.3. Pautas de intervención en autorregulación emocional con adolescentes	112
6.3.1. Conciencia y alfabetización emocional	113
6.3.2. Selección consciente de contextos emocionales	114
6.3.3. Transformación activa del entorno emocional	115

Índice

6.3.4. <i>Revaloración cognitiva y pensamiento emocionalmente inteligente</i>	116
6.3.5. <i>Atención consciente y regulación del foco atencional</i>	117
6.3.6. <i>Fortalecimiento de la autoeficacia regulatoria y el entorno emocional educativo</i>	118
6.3.7. <i>Síntesis y proyección educativa</i>	119
6.4. Resumen	119
Preguntas de autoevaluación	120
Solucionario	123
Bibliografía	125

2

Regulación emocional desde una perspectiva tradicional

2.1. La investigación tradicional en regulación emocional

Existe una tradición importante y con múltiples aportaciones a la regulación emocional considerada fuera de la IE a la que queremos dedicar algunas páginas, con el objetivo de delimitar el campo de estudio al que nos referimos en este libro.

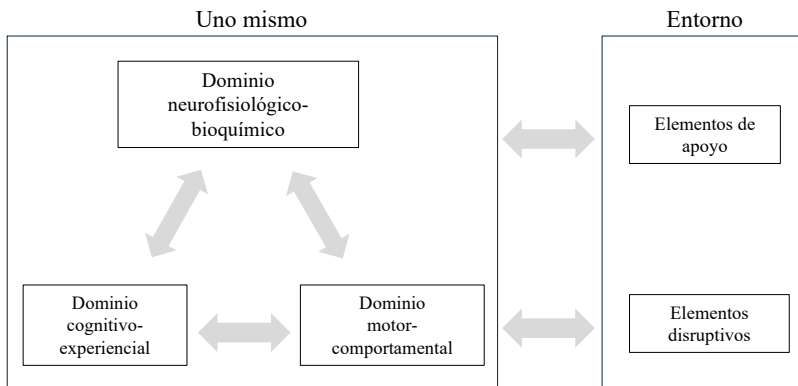


FIGURA 2.1. Conceptualización de los dominios de la regulación emocional (Dodge y Garber, 1991).

Esta tradición ha encontrado su desarrollo realizando importantes aportaciones a áreas muy diversas, desde el campo del bienestar al afrontamiento del estrés, además de la IE (Philippot y Feldman, 2004). Sin embargo, son las teorías de la

emoción las primeras en organizar el sustrato sobre el que desarrollar la regulación emocional, exponiendo tres sistemas de procesamiento en el que se basa la emoción: neurofisiológico, motor y cognitivo (ver figura 2.1). El primero de ellos, el procesamiento neurofisiológico, hace referencia a los procesos biológicos de la emoción (frecuencia cardíaca y tono vagal), como respuesta a situaciones emocionales. En segundo lugar, con los sistemas de procesamiento motor, encontramos el comportamiento o indicadores expresivos de respuesta emocional, localizados principalmente en la cara, en lo que conocemos como expresiones faciales. Y en último lugar, los sistemas de procesamiento cognitivo se refieren a los aspectos de respuesta emocional que requieren experiencias subjetivas, íntimamente ligados al pensamiento verbal de estados emocionales.

La tradición del estudio de la regulación emocional se ha realizado, durante sus inicios, desde perspectivas diferentes, entre las que podríamos diferenciar: la comportamental, la cognitiva, la psicodinámica y la evolutiva (Westen, 1994). La perspectiva comportamental sugiere, tal como lo entendían Skinner y Thorndike, que las consecuencias de una acción determinan su mantenimiento o repetición. En esta línea, ciertas teorías sobre la regulación emocional proponen una explicación a los comportamientos de búsqueda o evitación de una conducta relacionándolos con emociones positivas y negativas, respectivamente.

El punto de vista cognitivo, tal y como podríamos esperar, se enfoca en el conocimiento procedimental. En él entran en juego ciertas habilidades o procedimientos derivados de la adecuación a una determinada situación de los componentes subjetivos o fisiológicos de una emoción. Además, en una vertiente social-cognitiva, los procesos cognitivos tienen un rol importante en la regulación emocional, en la que los estímulos en sí mismos no son positivos o negativos, mientras sí que lo son los significados que la persona otorga a estos.

Por su parte, la perspectiva psicodinámica sugiere que los procesos mentales, tales como los comportamientos, pueden ser condicionados según su utilidad para la regulación. Así, podríamos estar evitando un pensamiento debido a las emociones negativas asociadas a él. Y por último, la perspectiva evolutiva plantea la regulación emocional como una estrategia adaptativa en la que las emociones dirigirían el comportamiento en aquellas conductas que no están controladas por el instinto.

Aunque, a pesar de las diferentes perspectivas, aparentemente pudiéramos encontrar bastante unanimidad en lo referente al término *regulación emocional*, existe una importante disparidad en cuanto a teorías que la definen. Gross y Thompson (2007) enumeran tres de los aspectos básicos y principales sobre los que se fundamentan las teorías de la regulación emocional, que han supuesto, en muchos casos, motivo de conflicto y debate. En primer lugar, mencionan la posibilidad de regular emociones, ya sean de tipología negativa como positiva. Un segundo aspecto tiene que ver con la consciencia de la regulación emocional. Pese a que suele considerarse que los procesos de regulación emocional se realizan de forma consciente, existen asimismo acciones encaminadas a la regulación de las

emociones que se realizan de forma inconsciente. Algunos autores proponen que, como sugieren Gross y Thompson (2007), debemos pensar en un continuo entre el control consciente y la respuesta automática. Y en tercer lugar, ninguna forma de regulación emocional puede ser considerada a priori como buena o mala en sí misma. Los diferentes procesos de regulación emocional pueden ser igualmente utilizados para mejorar o empeorar una situación en función del contexto en el que ocurren (Aldao, Nolen-Hoeksema y Schweizer, 2010).

Mientras que ciertos modelos se interesan en cómo las emociones regulan determinados procesos tales como la atención, la memoria o la acción, otras tratan de explicar cómo son otros procesos los que regulan las propias emociones. En estas últimas nos centraremos aquí. Dentro de los modelos interesados en los procesos que regulan las emociones, la regulación emocional puede hacer referencia a procesos intrínsecos, conocidos bajo el término de autorregulación; a procesos extrínsecos, en los que se regulan emociones de otros; o a ambos. A menudo tienden a enfocarse en los primeros cuando se trata de investigación en adultos y a los segundos en investigaciones sobre desarrollo (Gross y Thompson, 2007).

2.2. El concepto de regulación emocional

Cuando se estudia un concepto analizado de forma tan diversa como ha ocurrido con el de regulación emocional, han de considerarse todas las perspectivas y los enfoques desde los que se han estudiado, aun cuando los términos con los que se han referido al mismo difieran entre sí.

Esto es precisamente lo que ha ocurrido con la regulación emocional, aunque la tradición de regulación emocional ha utilizado repetidamente este término para referirse al concepto al que nos referimos en este capítulo (e.g., Frijda, 1986; Gross, 1998; Zaki y Williams, 2013), se han utilizado términos muy diferentes aludiendo al mismo concepto o a conceptos muy relacionados entre sí, tales como autorregulación (e.g., Morris y Reilly, 1987; Higgins, Grant y Shah, 1999; Bonano, 2001), afrontamiento (e.g., Carver, Scheier y Weintrub, 1989; Lazarus, 1991, 1993; Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg, 2000; Skinner, Edge, Altman y Sherwood, 2003), regulación del estado de ánimo (e.g., Thayer, 1978; Erber y Erber, 2000; Forgas, 2000) o regulación afectiva (e.g., Augustine y Hemenover, 2009). Existen ciertas especificaciones y diferencias entre unas y otras que tratamos de determinar a continuación.

El concepto de regulación emocional está muy ligado al de autorregulación; de hecho, la autorregulación (i.e., regulación de las propias emociones), por definición, implica regulación emocional, y la regulación en las personas está muy ligada a procesos de autorregulación. La atención centrada en uno mismo es un método cognitivo muy cercano a las emociones negativas, y enfocarse en lo negativo es

habitualmente motivo de psicopatología y desórdenes (Hofmann, 2014), un campo de estudio en el que es muy posible encontrar teorías de regulación emocional bajo el concepto de autorregulación.

No debemos, sin embargo, confundir el término *autorregulación* con el de *autocontrol*, que es mucho más específico y concreto que el primero. Aunque a menudo son utilizados de forma errónea como sinónimos, existe cierta diferencia entre ambos que queremos destacar desde estas líneas para contribuir a la clarificación del concepto. Mientras que la regulación es un proceso mucho más general, que se realiza sobre las emociones en este caso, el control es una forma específica de regulación que se da de forma exclusiva cuando el sujeto responde a una situación de forma consciente y haciendo uso del esfuerzo (Van Dellen, Hoyle y Miller, 2012). La clave está por tanto en la concomitancia del esfuerzo, que puede estar implícito en el proceso regulatorio, pero ello no implica que haya de darse necesariamente.

Puede detectarse que, al hablar de regulación emocional y regulación del estado del ánimo, como nos hacen ver Manstead y Fischer (2000), se está haciendo alusión a la regulación de las emociones para alcanzar un estado determinado, generalmente más placentero que el actual, lo cual no implica necesariamente que deba producirse un aumento de las emociones positivas y una disminución de las negativas (Parrott, 1993). Así, el asunto principal al hablar de regulación del estado del ánimo es poner fin a un estado anímico negativo; prácticamente no se presta atención a la naturaleza específica del estado de ánimo negativo del cual el individuo trata de escapar. En este sentido, se otorga una gran importancia a la diferencia entre emociones positivas y negativas, tratando de incrementarse la positivas en detrimento de las negativas.

El afrontamiento (en inglés *coping*) surge como un concepto muy ligado a las teorías del estrés. Lazarus (1993) lo define como “los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar el estrés psicológico” (Lazarus, 1993, p. 237). A pesar de que las teorías del afrontamiento contemplan las emociones como objeto de regulación, no debemos olvidar que, mientras que los investigadores sobre regulación emocional propiamente dicha centran sus trabajos en las diferentes estrategias de regulación para lidiar con las emociones tanto positivas como negativas, los investigadores de afrontamiento examinan las respuestas que ofrecen las personas ante emociones negativas.

Ciertos autores prefieren, sin embargo, utilizar la terminología *regulación afectiva* o *regulación del afecto*, por cuanto la literatura ha tendido a considerar habitualmente al afecto como la categoría superior que engloba tanto a la emoción como al estado de ánimo (Hervás y Vázquez, 2006); no obstante, es este el término menos utilizado entre los que planteamos.

Por último quisiéramos hacer referencia al término *desregulación emocional* por su trasfondo en la literatura. Se refiere a la contraparte disfuncional de la regulación emocional, entendida como un déficit en el proceso de regulación emocional (Linehan, 1993).

Sin embargo, no se trata únicamente del término empleado para referirse a la regulación emocional lo que ha presentado diferencias a lo largo de todos estos años de investigación, sino del concepto en sí, aquello que entendemos por regulación emocional. Un reciente trabajo realizado por Zelkowitz y Cole (2016) analiza la validez convergente del constructo de regulación emocional desde su perspectiva tradicional mediante algunos de los instrumentos utilizados en su medición. Como resultado, los autores encuentran serias dificultades para la inclusión de las diferentes subescalas de estos instrumentos dentro de un mismo constructo, tal y como se había señalado previa y teóricamente por los autores de dichos instrumentos. Pero los problemas no acaban ahí: Zelkowitz y Cole (2016) incluyen en sus análisis algunas medidas de reactividad emocional, definida como la facilidad, intensidad y duración con que se experimenta una emoción (Davidson, 1998). Encuentran ciertas vinculaciones entre este constructo y el de regulación emocional, descartando mediante sus análisis la validez discriminante que habían asumido con anterioridad. No solamente los diferentes instrumentos de regulación emocional, basados como veremos a continuación en teorías muy diversas, no están consiguiendo medir un mismo constructo, sino que, además, lo que se ha definido como regulación emocional está entrando al mismo tiempo en la medición de la reactividad emocional (o viceversa), un constructo totalmente diferente con el que, por definición, no deberían darse relaciones tan vinculantes.

2.3. Teorías de la regulación emocional

A pesar de la disparidad en cuanto a las formas de entender la regulación emocional según sus diferentes perspectivas, y una vez expuestas las diferencias en cuanto a la terminología empleada en cada una de ellas, se han recogido a continuación las principales teorías presentadas a lo largo de los años en la investigación de las diferentes tradiciones científicas.

Para una mejor comprensión de la forma en la que las diferentes teorías explican la regulación emocional, hemos procedido a clasificarlas en función de las acciones que se llevan a cabo, ya sean progresivos o procesuales (figura 2.2). Nos referimos con modelos progresivos a aquellos que presentan una secuencia lineal con diferentes fases o momentos por los que el individuo avanza a medida que se realiza la secuencia regulatoria. Los modelos procesuales serían en cambio aquellos que describen un proceso o acción en la que se realiza la regulación. Aunque puede presentar diferentes fases, estas no son realizadas de forma secuencial, sino que forman parte de un continuo o son constituidas por una acción única que no implica un progreso sino un proceso concreto. Entre ellos, cabe destacar los modelos homeostáticos, aquellos en los que la regulación se produce en torno a un punto central, al que tiende en todo momento.

<i>Modelos progresivos</i>	<i>Modelos procesuales</i>
Folkman y Lazarus (1985) Carver <i>et al.</i> (1989) Gross (1998) Stanton <i>et al.</i> (2000) Kappas (2013) Reeck <i>et al.</i> (2016)	Thayer (1978) Higgins <i>et al.</i> (1999) Eber y Eber (2000) Forgas (2000) Larsen (2000a) Bonano (2001) Gratz y Roemer (2004) Mestre <i>et al.</i> (2012) Zaki y Williams (2013) Medrano <i>et al.</i> (2016)

FIGURA 2.2. Clasificación de los principales modelos de regulación emocional.

2.3.1. Modelos progresivos

En este apartado se presentan los principales modelos progresivos que explican el afrontamiento y la regulación emocional como procesos dinámicos y secuenciales, desarrollados desde distintas perspectivas teóricas.

A) Teoría del estrés y el afrontamiento

Son Folkman y Lazarus (1985) quienes, en un contexto de estudio del estrés, comienzan a desarrollar la teoría del afrontamiento. El afrontamiento hace referencia a los esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales para manejar, ya sea aumentando, reduciendo o tolerando una interacción problemática. Se consideran dos diferentes funciones en el afrontamiento:

- a) Afrontamiento centrado en la emoción: regulación de las emociones perturbadoras.
- b) Afrontamiento centrado en el problema: actuación con el fin de cambiar el problema que genera angustia.

El modelo se centra en la evaluación cognitiva. Se diferencian dos momentos concretos, que se traducen en dos procesos incluidos en la evaluación cognitiva.

Primeramente tendría lugar la evaluación primaria, que es aquella en la que el individuo juzga si una situación es irrelevante, positiva o estresante. Una situación irrelevante no tiene significatividad para el propio bienestar, por lo que la respuesta no es del interés de la persona; una situación buena o positiva señala una única

respuesta positiva; mientras que las evaluaciones de una situación estresante se caracterizan por la amenaza, el desafío o el dolor de una pérdida.

A esta primera evaluación le sucedería la evaluación secundaria, que por su parte es aquella en la que el individuo evalúa los recursos y opciones para el afrontamiento tratando de buscar qué puede hacerse ante tal situación.

Según este modelo, las emociones son producto de cómo las personas interpretan su interacción con el medio, por lo que su valor es de gran relevancia. Las emociones cambiarán siempre que lo hagan las evaluaciones de una interacción.

B) Modelo de afrontamiento de Carver, Scheier y Weintraub (1989)

Partiendo de los presupuestos de la teoría del estrés de Folkman y Lazarus (1985), Carver, Scheier y Weintraub (1989) realizan una propuesta teórica en la que realizan sus propias aportaciones.

En su modelo distinguen las tres fases del proceso de afrontamiento (ver figura 2.3), en la que la evaluación primaria consistiría en el proceso de percibir una amenaza para sí mismo; la evaluación secundaria corresponde al proceso de traer a la mente una posible respuesta a la amenaza; y la fase de afrontamiento es el proceso de ejecución de esa respuesta. Sobre este modelo señalan dos importantes procesos que dan lugar al afrontamiento: en primer lugar, recalcan la importancia del afrontamiento activo, ocurrido en la fase de afrontamiento, y que describen como el proceso en el que se toma acción para eliminar o reducir los efectos de un estresor. Previamente, se habrá puesto en marcha el proceso de planificación, por el que se realiza la actividad reflexiva sobre cómo afrontar un determinado estresor. Ocurre en la fase de evaluación secundaria.

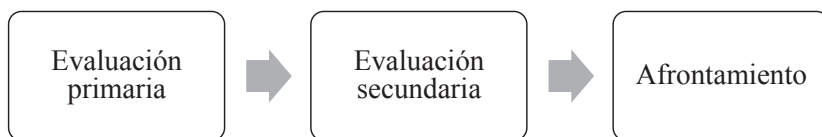


FIGURA 2.3. Representación de las fases del proceso de afrontamiento.

Otra aportación de los autores en su modelo es la explicación detallada de una serie de acciones encaminadas a la reducción del estresor que enumeramos a continuación: supresión de otras actividades, restricción de afrontamiento, búsqueda de apoyo social, reinterpretación positiva, aceptación, confianza en la religión,

expresión de emociones y desahogo, negación, desconexión conductual, desconexión mental y uso de alcohol y drogas.

C) *Modelo modal de regulación emocional*

Este modelo, propuesto originalmente por Gross (1998) aunque ha sido expuesto en repetidas ocasiones con ciertas modificaciones (e.g., Gross, 1999; Barret y Gross, 2001; Gross y John, 2002; Gross, 2002; Jacobs y Gross, 2014), ha sido uno de los modelos más influyentes hasta la actualidad. Se centra en la secuencia de generación de la emoción, dentro de la cual se insertan las estrategias de regulación emocional (figura 2.4); según en el momento de esta secuencia en el que se inserten, hablaríamos de regulación centrada en los antecedentes de la emoción o regulación centrada en la respuesta emocional.

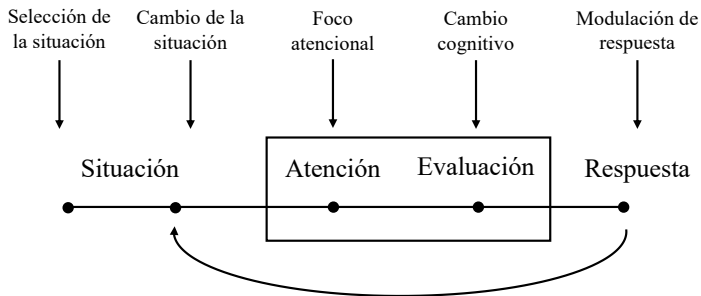


FIGURA 2.4. Diferentes momentos de la regulación emocional según el modelo modal (Gross y Thompson, 2007).

Si la regulación se centra en los antecedentes, se presentan varias alternativas, mediante las que el individuo puede optar por varios elementos según sus necesidades concretas de regulación emocional. Entre ellas encontraríamos:

- a) *Selección de la situación.* El individuo puede elegir las situaciones a las que se expondrá, evitando unas y procurando otras.
- b) *Cambio de la situación.* Una vez dentro de una determinada situación, el individuo puede con su presencia modificarla en una u otra dirección según su interés.
- c) *Foco atencional.* Configurada la situación, el individuo modula la atención a ciertos elementos con el objetivo de regular la respuesta emocional posterior.

- d) *Cambio cognitivo*. Considerando los elementos atendidos, se extraen determinados significados de la situación, siendo unos más relevantes que otros.
- e) *Modulación de respuesta*. Si, en cambio, la regulación se centra en la respuesta emocional, el modelo sugiere diferentes estrategias en función de los componentes emocionales sobre los que se actúa, de modo que puede influirse sobre la experiencia emocional, la expresión o la activación fisiológica.

D) Modelo de afrontamiento de Stanton et al., (2000)

Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg (2000) presentan un modelo de afrontamiento centrado en la emoción como una forma de regulación adaptativa.

En su modelo, se recogen dos categorías de afrontamiento: 1) el procesamiento emocional; identificar y entender las emociones y explorar sus significados y 2) la expresión emocional tanto a nivel intrapersonal como interpersonal.

Entre las funciones de las emociones, encontramos una serie de beneficios. Así, por ejemplo, el procesamiento emocional puede provocar una nueva apreciación del problema que lleve a encontrar beneficios o promueva una adaptación positiva. De igual forma, la expresión emocional puede regular el ambiente social al presentar a otros cierta información sobre las preocupaciones o problemas.

E) Modelo de capas anidadas de la regulación social de la emoción

Kappas (2013) propone la consideración de la regulación emocional desde una perspectiva social, puesto que las relaciones interpersonales generan y regulan multitud de emociones de forma prácticamente inherente. El autor del modelo entiende la generación y la regulación de emociones, dentro de una estructura social compleja, como capas anidadas, entre las que se encuentran una serie de bucles de retroalimentación.

Al analizar las interacciones ocurridas en redes de personas, es necesario abarcar un enfoque interdisciplinar que recoja todas aquellas potenciales aportaciones vinculadas a la regulación emocional. Se trata de sistemas dinámicos y de gran complejidad que contribuyen a la desambiguación y clarificación del desorden propio de este anidamiento ocurrido entre las capas del modelo, permitiendo así una comprensión de la regulación emocional social.

F) Modelo de regulación social de las emociones

Reeck, Ames y Ochsner (2016) presentan un modelo integrador que pretende hacer diferencia entre la regulación de las emociones en uno mismo y en otros.

En la definición del modelo presentan influencias de líneas de investigación muy diversas, entre las que destacan la literatura sobre relaciones diádicas, la investigación sobre comportamiento del cerebro en la autorregulación emocional y las teorías del apoyo social. Como resultado obtienen un modelo explicado por un proceso cíclico, que, como se muestra en la figura 2.5, comparte en parte el funcionamiento del proceso de autorregulación, con importantes diferencias.

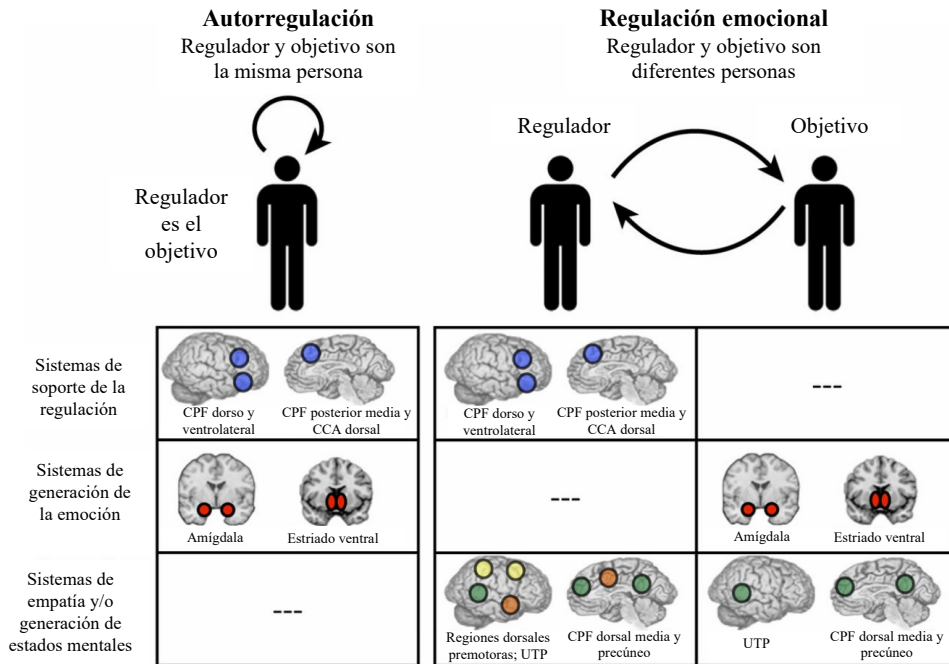


FIGURA 2.5. Sistemas implicados en la autorregulación y la regulación social de las emociones (traducido de Reeck, Ames y Ochsner, 2016).

Nota: CCA: corteza cingulada anterior; CPF: corteza prefrontal; UTP: unión temporo-parietal.

Como se observa en la figura, mientras que en los modelos de autorregulación tanto el regulador como el objetivo de regulación son la misma persona, en el modelo de regulación social de las emociones tenemos dos personas diferentes: la primera se correspondería con el regulador y la segunda es el objetivo de la regulación. Se da entre ambas un ciclo iterativo en el que las acciones de uno condiciona las respuestas del otro. Mientras que en la autorregulación los sistemas de soporte de la regulación y los sistemas de generación de emociones ocurren en la misma persona, en la regulación social ambos sistemas ocurren en personas diferentes. Esta complejidad añadida hace que ambas personas implementen

nuevos sistemas mentales, y que el regulador presente una mayor tendencia a hacer funcionar zonas cerebrales destinadas a sistemas de identificación de acción y sistemas para el compartimiento empático de los estados emocionales de otros.

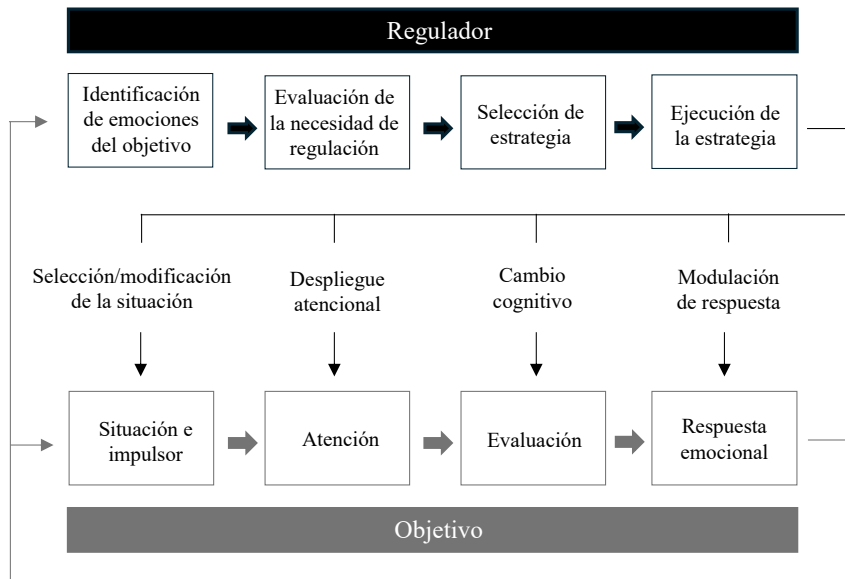


FIGURA 2.6. Proceso de regulación social de las emociones (traducido de Reeck, Ames y Ochsner, 2016).

A partir de los sistemas presentados en la figura anterior, se llevan a cabo una serie de procesos, representados en la figura 2.6, que conducen a la regulación emocional en otros. El proceso comienza cuando el regulador percibe el estado emocional del objetivo, sobre el que realiza una evaluación, a fin de determinar la necesidad de la regulación. Si se opta por la intervención, se generan las posibles estrategias que utilizar y se selecciona la más apropiada, que será implementada a través de alguna de las diferentes etapas en la secuencia de generación de emociones en el objetivo. Por su parte, el objetivo de la regulación comienza el ciclo con la recepción de los estímulos que generarán situaciones y emociones. A continuación se centrará la atención en varios aspectos del impulsor y el regulador, y la realización de apreciaciones sobre el significado del impulsor, moldeado por el regulador. Esto llevará finalmente a la manifestación conductual, fisiológica y experimental de la emoción en el objeto de la regulación, que puede ser a su vez objeto de la intervención nuevamente del regulador.